

# Yta och djup

## Några reflektioner om buddhism och psykoanalys

Jan Bärmark, professor i vetenskapsteori

Filosofen Ludwig Wittgenstein sade många kryptiska saker under sitt liv. Ett av hans uttalande till vännen M.O.C Drury har på något märkligt sätt satt min fantasi i rörelse.

”I am not a religious man, but I cannot help seeing every problem from a religious point of view”.

Jag vet inte riktigt vad Wittgenstein menade och tänker nu inte heller försöka. Jag tar mig istället friheten att tolka det utifrån mina egna intressen. Att ”inte vara religiös” betyder för mig att man inte omfattar tron på en rad dogmer. Så vad betyder det att inte vara religiös? Det är att inte tro på det man inte kan pröva med sin erfarenhet. Det är alltså att inte tro på någon helig bok eller någon förkunnelse. När jag tolkar Wittgenstein på det här sättet är jag troligen påverkad av själsläkaren Carl-Gustaf Jung. Jung har skrivit psykologiska kommentarer till en rad översättningar av buddhistiska texter. Vad som intresserade mig, skriver han, är inte det religiösa innehållet utan den psykologi som finns där. Religiösa påståenden, menade han handlar om vårt eget medvetande och inte om en utomsinnlig verklighet vi inte kan lära känna med vår erfarenhet. Det handlar inte om en tro på en eller flera gudar. Inga uppenbarelsen eller heliga böcker.

Den andra delen av påståendet är knepigare. Vad innebär det att se allt från en ”religiös” synpunkt. Vi tänker oss att det är just det jag ovan utslutit som är religion. Med Jung skulle jag vilja påstå att det Wittgenstein kan mena är att han inte vill omfatta några spekulationer. Wittgenstein refererar inte till en tro utan till ett förhållningssätt till livet, till ett ”psykologiskt” förhållningssätt till en verklighet vi alla kan utforska. Han talar om ett sätt att se på saker och ting, framför allt vårt eget sätt att erfara verkligheten. Wittgenstein talar om en existentiell grundhållning. Vad utmärker

då detta ”psykologiska”, existentiella sätt att erfara verkligheten? Inspirerad av Jung menar jag det betyder att vi ser på vårt eget medvetande som den ”heliga bok” vi skall lära oss att tolka och förstå. För att visa vad jag menar väljer jag ett annat uttalande av Wittgenstein.

### *Vågor och havsbotten*

”Religionen är så att säga den djupaste, lugna havsbotten, som förblir lugn hur höga än vågorna går där ovanför.”

Jag tolkar Wittgensteins ord som att han talar om två medvetandetillstånd. Vågorna är vår dags medvetna. Det är det diskursiva tänkandet, dvs. att tänka med hjälp av begrepp. Det är vårt oroliga, ständigt tjatrande medvetande där den ena tanken eller känslan följer den andra. Vi oroar oss för framtiden eller besvärar av dåligt självförtroende. Vanligtvis är vi så upptagna av olika sysslor att vi inte lägger märke till hur våra tankar och känslor likt en orolig apa hoppar från det ena till det andra. Tankarna och känslorna är likt vågor. De befinner sig ständigt i rörelse. Havets botten är ett annat sätt att erfara verkligheten, ett meditativt tillstånd av öppenhet och klarhet där det inre tjatrandet upphört. Vårt sinne är tyst och stilla, men fortfarande alert och vaket. Vågorna – tankar och känslor – passerar som vågor på ytan. De stör inte denna klarhet. Wittgenstein har en poäng när han pekar ut dessa två medvetandetillstånd. Det är detta lugn som mystikerna lovprisar. De känner till hur medvetandet ser ut på djupet. Stillhetsmeditationerna har lärt dem att vår dagsmedvetna, vågorna, bara är medvetandets yta.

Wittgenstein, som jag nu kanske misstolkar honom, kom inte ända fram till denna insikt. Hans metafor är lik en skiss som måste kompletteras för att hela bilden, som jag vill se den från mitt buddhistiska perspektiv, skall bli klar. Man måste gå vidare i utforskandet av de två tillstånden vårt medvetande kan befinna sig i. Hur skall vi lära känna vågorna och den djupaste havsbotten, medvetandets ytskikt och den djupare dimensionen? Wittgenstein liknar filosofin vid terapi. Filosofin är en terapi mot ett oklart tänkande. Den skall bota oss från tankar som stör oss, förmå vågorna att lägga sig så att vi kan känna havsbottnens lugn. Men han anger aldrig någon terapeutisk metod för att lära känna medvetandet, vågorna och havsbotten. Han rör sig enbart på ett intellektuellt, filosofiskt abstrakt plan.

### *Psykoanalys och kognitiv terapi*

Psykoanalysen och de olika psykoterapierna däremot har skapat metoder med vars hjälp vi kan lära känna och förstå "vågorna" och speciellt de "vågor" som plågar oss. Det kan vara ständigt återkommande tankar och känslor om oförrätter, negativa föreställningar vi har om oss själva och om andra. Vi går runt i en cirkel och kommer inte ut. Vi finner ingen rast och ro någonstans för alla störande vågor. Vågorna kan vara neuroser, våra livslögner och vår oförmåga att klart se på oss själva och andra. Vi är vågornas offer och inte deras herre. Om besvären blir alltför plågsamma vänder vi oss till en psykoterapeut. Hon eller han skall hjälpa oss att bli kvitt obehagen, vågorna, och nå välbefinnande, det Wittgenstein talar om som en lugn, stilla havsbotten. Inom den kognitiva terapin hjälper man sin klient att tänka i andra banor. "Vågorna" leds in i andra och för oss mer konstruktiva banor. Men det hjälper enligt dem inte med att fortsätta älta sina problem, analysera dem och värdera dem. Först måste man med samlad lugn kunna betrakta vågorna, de negativa tankarna och känslorna. Vi skall se på det som dyker upp i vårt medvetande, en tanke, en känsla utan att försöka stoppa den, värdera den eller analysera den. Vi skall bara avspänt se på dem som om vi satt vid havet och såg på vågorna. Vi förskjuter medvetandets fokus från innehållet i vårt medvetande, vågorna, till den rymd i vilket de uppträder. Redan här börjar de förlora sitt grepp om oss och vi kan nå en större klarhet.

Inom psykoanalysen lär vi oss också att förstå hur det som sker på ytan har djupare omedvetna orsaker. Det vi ser är bara toppen på ett isberg. På djupet, i vårt omedvetna, finns de otämjda drifterna bortom kontroll för vårt jag. Psykoanalysen skall lära oss förstå vågorna, tankarna och känslorna. Hur de är formade av vårt speciella livsöde. Genom insikt om oss själva och våra liv skall vi bli herrar över bångstyriga tankar och känslor. Det är vårt jag och inte drifterna, vågorna, som styr oss. Där drifterna var där skall det förnuftiga jaget vara. Genom att ta itu med vågorna skall vi bli herrar i vårt eget hus. Med hjälp av det begreppsliga tänkandet skall vi lära oss förstå och behärska det begreppsliga tänkandet.

### *Yta och djup i buddhismen*

Låt oss se på relationen mellan yta och djup från ett buddhistiskt perspektiv. En ung flicka kommer till den tibetanske yogin och poeten Milarepa,

som levde på 1000-talet. Hon vill ha råd om hur hon skall meditera. I Tibet fanns inga psykoterapeuter som hon kunde vända sig till. Hon går istället till en helig man. Hon frågar Milarepa hur hon skall lära känna sitt eget medvetande. Milarepa svarar i form av en dikt i vilken han uppmanar henne att meditera på havet utan vågor och himlen utan moln. Havet och himlen är bara symboliska bilder för medvetandets djup. Nöjd med svaret går hon för att praktisera vad hon lärt. Efter ett tag kommer hon tillbaka och frågar bekymrat vad hon skall göra när det går vågor på havet och när moln uppträder på den av klara sol upplysta himlen. Bekymra dig inte om detta, svarar Milarepa. Inse bara att havet och vågorna är av samma natur. Att himlen och molnen är ett och detsamma. Havet och himlen är metaforer för vårt eget medvetande. Vågorna är tankar och känslor som distraherar flickan, men de är bara manifestationer av havets djup och den molnfria himlen.

### *Nam she och yeshe*

I buddhismen skiljer man mellan vad som på tibetanska heter *nam she* och *yeshe*. *Nam she* är vårt begreppsliga tänkande. Det är tankar som går och går likt moln på en klar himmel. Vi försöker tolka, förstå och värdera. Eller vi förtränger och försöker tränga bort det som är obehagligt. Der är medvetandets innehåll. Vi identifierar oss med medvetandet. De oroliga vågorna är jag tänker vi. Milarepa hade gett henne rådet att meditera över havet utan vågor och himlen utan moln. Vad betyder det? Vad är havsbotten? I buddhismen säger man att sinnets natur är tomhet och klarhet. *Yeshe* är sinnets öppenhet och klarhet. Vi kan varken finna någon mitt eller periferi och liknar härvidlag den oändliga himlen. Vågorna är bara krusningar på ytan. Flickan skall lugna sinnet till dess hon med skärpt vakenhet kan iakttä allt som dyker upp, men utan att hålla fast vid något. Det är stillhetsmeditation. Till skillnad från terapiernas analys av vågorna och molnen skall hon bara betrakta dem och inse att de inte har någon inneboende essens.

Alla människor har enligt buddhismen potential att förverkliga sin inneboende buddhanatur, att erfara havsbottens lugn. Alla har buddhanaturen, men den ligger inte i öppen dager. Vi ser spontant bara vågorna. De vågor man talar om i buddhismen är störande känslor som fastklängande begär, illvilja eller omedvetenhet. Det är tankar och känslor som skadar oss



*Yogin Milarepa*

inifrån. Poeten Shantideva skriver om dem. Trots att de störande känslorna varken har armar eller är kloka är jag deras trogne slav. Istället för att vara offer för de oroliga vågorna skall jag vara likt ett lejon bland ylande rävar. Jag skall vara herre i eget hus. Men det sker inte genom begrepp. Tänk inte, skriver Wittgenstein. Skåda!

### *Tankar räcker inte*

Bara tankar räcker inte för att vi skall nå det lugn som finns på havsbotten. Två små historier från Tibet får illustrera vad jag menar. En elev har följt sin lärare under många år utan att förstått mer än orden. Vid ett tillfälle besöktes läraren av en god vän. "Akta dina ägodelar nu" säger läraren och tittar menande på sin elev. Denne blir rasande över antydning om att han skulle vara tjuv. Vreden får honom att börja jaga läraren för att ge honom en omgång. Läraren rusar in i ett rum och låser dörren. Sedan ropar han till eleven: "Se nu på din egen vrede. Hur ser den ut? Varifrån kommer den och vart går den?" I den stunden kunde eleven skifta fokus från vreden, vågorna och han kunde klart se att det som tidigare varit så påtagligt, var verkligt bara var likt en våg på havet som kommer och går. Samma poäng återkommer hos en elev som inte heller kunde förstå mer än ord och tankar. En stjärnklar natt ber läraren att han skall komma. "Ser du stjärnorna?" "Ja", svarar eleven. "Hör du hundarna skälla nere i byn?" "Ja", svarar eleven igen. "Just så är det", säger läraren. "Det är inte stjärnorna eller hundarnas skall som sådana som är viktiga. Det är kontrasten mellan syn- och hörselintryck och den rymd vi upplever i vårt eget medvetande som är viktig."

### *Kognitiv terapi*

På senare år har den kognitiva terapin kommit fram till slutsatser om medvetandet som i stort sett överensstämmer med vad man inom buddhismen lärt genom meditativa metoder. Experimentell modern vetenskap och meditativ erfarenhet möts. De kognitiva terapeuterna har insett att mycket finns att lära från buddhismens meditationsövningar för att hjälpa människor med olika psykiska besvär. Det har framför allt gällt stillhetsmeditationerna. Så har man funnit att man genom att förflytta uppmärksamheten från medvetandets innehåll, vågorna, till den rymd i vilket allt sker, djupet, kan skapa en större frihet. Istället för att försöka förstå eller

manipulera ständigt återkommande och oönskade "vågor" skall man bara betrakta dem. Likt flickan skall se på molnen och vågorna. Inom den kognitiva terapin har man målsättningen att lindra psykiskt lidande och befattar sig inte med buddhismens religiösa sidor. Allt tal om människans inneboende möjligheter läggs åt sidan som religiösa spekulationer. Man ser rent praktiskt på meditationerna. De tycks fungera, resonerar man.

Så är vi tillbaka till Wittgensteins uttalande om att inte vara religiös, men se allt från ett "religiöst perspektiv". Att se allt från ett "religiöst perspektiv" tolkar jag som att allt vi möter i livet ger oss tillfällen att lära känna vårt medvetande, vågorna såväl som havsbotten, ytan och djupet. Det är insikten om att vi bottnar i något djupare än de tankar och känslor vi har om oss själva. Vågorna kommer och går, men havsbotten består.

